

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННОГО САМБИСТА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011560
Соловьева Александра Васильевича

Научный руководитель
к.п.н. Воронин И.Ю.

Рецензент:
к.п.н., доцент,
заведующий кафедрой
физической культуры и спорта
БУКЭП
Щербин Д.В.

БЕЛГОРОД 2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты физической подготовки самбистов.....	7
1.1. Анатомо-физиологические особенности организма юношей 11-13 лет	7
1.2. Средства и методы физической подготовки юных борцов	12
1.3. Особенности построения тренировочного процесса самбистов на тренировочном этапе подготовки.....	22
Глава 2. Методы и организация исследования.....	31
2.1. Методы исследования.....	31
2.2. Организация исследования.....	33
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики совершенствования технико-тактического мастерства самбистов тренировочной группы.....	35
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	35
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	44
Выводы.....	49
Практические рекомендации.....	50
Список использованной литературы.....	51
Приложение.....	54

Введение

Занятия самбо вызывают значительный интерес у различных категорий населения. Ежегодно в нашей стране проводятся официальные первенства по самбо среди спортсменов детского и юношеского возраста. Национальная команда юных самбистов из России принимает участие в европейских и мировых первенствах, а также во Всемирных юношеских играх. Участие во всероссийских и международных соревнованиях требует повышения уровня подготовленности юных самбистов.

В настоящее время система многолетней подготовки самбистов требует от тренеров подбора средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки.

Было установлено, что уже на ранних стадиях подготовки спортсмен должен научиться отчетливо представлять себе основные технико-тактические приемы и технологию их выполнения. Многочисленные наблюдения за выступлениями самбистов разного возраста и спортивной квалификации позволили выявить, что отдельные технические приемы многократно повторяются в схватках, как в самих бросках, так и в исходных положениях [11].

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к физической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и

совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

Эта проблема имеет не проходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Цель исследования – разработать методику физической подготовки самбистов, основанную на использовании в тренировочном процессе технико-тактических комплексов.

Объект исследования – процесс физической подготовки самбистов на тренировочном этапе.

Предмет исследования – методика физической подготовки самбистов тренировочной группы 1-го года обучения.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что методика физической подготовки будет более эффективна, если в тренировочном процессе самбистов использовать технико-тактические комплексы, направленные на формирование алгоритма действий спортсменов.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Разработать экспериментальную методику физической подготовки самбистов тренировочной группы 1-го года обучения.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики.
4. Разработать практические рекомендации по физической подготовке самбистов.

Для решения задач применялись следующие **методы**: теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; педагогическое наблюдение; опрос (беседа); тестирование; контрольные испытания, экспертная оценка, педагогический эксперимент (формирующий).

Фактический материал, полученный в ходе исследования, был обработан с помощью методов математической статистики.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- общая теория и методика физической культуры (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, Т.Ю. Круцевич, А.М. Максименко, Э.Я. Степаненкова, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.);

- биомеханические основы двигательных действий (Н.А. Бернштейн, В.Б. Коренберг и др.);

- теория и методика спортивной подготовки (Г.С. Туманян, С.В. Ерегина, В.Б. Шестаков, А.С. Кузнецов, Н.Г. Озолин, Г. Сиодо, П.В. Трутнев, Г.А. Козлов, В.П. Губа и др.);

Новизна исследования заключается в теоретической разработке и экспериментальном обосновании разработанных технико-тактических комплексов и теоретических заданий для совершенствования физической подготовленности самбистов.

Практическая значимость заключается в разработке методики физической подготовки начинающих самбистов и практических рекомендаций по ее применению в тренировочном процессе тренировочных групп.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения.

Данная магистерская диссертация включает текст общим объемом 53 страницы без приложения, а также 3 таблиц, 2 рисунка, 1 приложение и 40 литературный источник.

Глава 1. Теоретические аспекты физической подготовки самбистов

1.1. Анатомо-физиологические особенности организма юношей 11-13 лет

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания. Важное значение в организации тренировочной деятельности имеют данные о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также деятельности центральной нервной системы.

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых, так как происходит его непрерывный рост и развитие. Возраст 13-14 лет у мальчиков характеризуется как подростковый. Данный возрастной период - период начала полового созревания - с физиологической точки зрения отличается перестройкой во всех элементах опорно-двигательного аппарата и систем регуляций функций, интенсивностью обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляций. Отличительными чертами также являются: повышение интенсивности роста, повышенный обмен веществ, усиленное потребление кислорода, интенсивная деятельность желез внутренней секреции

Существенными показателями физического развития являются: рост (длина тела) и вес (масса тела). В период полового созревания происходит наибольшее их увеличение. За год рост увеличивается на 6-7 и даже 10 см, причем резкое увеличение роста наблюдается с 12 лет, а веса - с 13. Об этом свидетельствуют и средние данные, составляющие 155 - 161 см, а массы тела, характерной для данного

роста - 47 – 50 кг. Надо сказать, что одновременно с ростом масса тела и повышается, но нарастание ее несколько отстает от максимального увеличения роста.

Костная система в этом возрасте находится в состоянии усиленного роста в подростковом возрасте. Наиболее интенсивно вытягиваются в длину трубчатые кости верхних и нижних конечностей, поэтому характерной чертой для подростка являются длинные тонкие ноги. Хотя одновременно с ростом повышается и масса тела, но нарастание ее несколько отстает от максимального увеличения роста. Процесс окостенения продолжается, микроструктура опорно-двигательного аппарата еще не достигла уровня взрослого. К 14-15 годам претерпевает изменение позвоночный столб – основная часть туловища ребенка. К этому возрасту появляются новые точки окостенения в виде пластинок, которые сливаются с телом позвонков лишь к 20 годам. Формирование изгибов заканчивается установлением поясничного изгиба - в период полового созревания, полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается от 15 до 24 лет. Эластичный связочный аппарат, слаборазвитая мускулатура мышц делают позвоночник подростка подвижным и податливым, что может вызвать различные деформации позвоночных изгибов. Рост грудной клетки продолжается до зрелого возраста, особенно интенсивно в период полового созревания. В 12 - 13 лет окружность грудной клетки у мальчиков составляет 67 - 73,2 см. Сращение тазовых костей - двух тазовых, лобковых, седалищных и крестцовой - представляет собой длительный процесс, наиболее интенсивно протекающий до 16 лет. Следует соблюдать особую осторожность при прыжках с высоты на твердую поверхность во избежание смещения костей таза и последующее их неправильное сращение.

Таким образом, не смотря на закладку зон окостенения в большинстве костей скелета в первые месяцы внутриутробного развития,

процесс его формирования (слияние первичных и вторичных зон окостенения) завершается только к 25 годам.

В подростковом возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Отношение веса мышц к весу тела в 12 лет составляет около 30 %. В этот период ускорение процессов роста мышечной ткани происходит как за счет фибриллизации, так и за счет увеличения соединительно-тканых образований. Именно в это время происходит важнейших дифференцировка мышцы как органа и развитие ее структурных элементов. Сухожильный компонент мышцы начинает преобладать по отношению к мышечной ткани. Развитая сосудистая сеть обеспечивает обильное кровоснабжение иннервации. Каждая мышца или мышечная группа развита неодинаково. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, чем рук. Мышцы –разгибатели опережают темпы роста мышц –сгибателей. Быстрее нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагружаемыми (И. А. Аршавский, 1967). Увеличение мышечной массы происходит за счет роста мышц в толщину и длину. У подростков 12-14 лет уже большинство мышц укреплено всеми видами соединительных структур. С возрастом происходит увеличение количества мышечных волокон, изменение соотношения соединительного и мышечного компонента, увеличение физиологического и анатомического поперечника, изменение микроструктуры и химического состава мышц. С этим связано существенное возрастание силовых показателей у подростков и создание благоприятных условия для развития мышечной силы.

Заметно перестраивается нервно-мышечный аппарат. Важно, что интенсивность кровоснабжения мышц более выражена в тех мышцах, которые раньше начинают функционировать и испытывают большую нагрузку. К 14 годам завершается формирование иннервации. Развитая сосудистая сеть обеспечивает обильное кровоснабжение. Двигательные

окончания приобретают структуру, близкую к взрослому. Эфферентная или двигательная иннервация оканчивает свое формирование к 11-13 годам, тогда как афферентная или чувствительная развита уже к 8.

В процессе роста и развития детей сердечно-сосудистая система претерпевает качественные и количественные изменения. Подростковый период жизни характеризуется интенсивной ее перестройкой. Об этом свидетельствует ежегодно увеличивающийся объем, в среднем на 25 %, к 13 годам удваивается толщина стенок сердце по сравнению с новорожденным. Объем сердца увеличивается за счет увеличения массы левого желудочка и в 12 лет он равен 458 мл. в период полового созревания наблюдается увеличение сердца в длину. При этом на рост оказывает влияние ЖВС, деятельность которых также активизируется: повышая синтез белков в миокарде, они способствуют росту массы сердца. Кровяное давление несколько возрастает колеблется в пределах 105 – 110 мм. рт. ст.. ЧСС замедляется к 14 годам до 70 уд / мин. Параллельно росту сердца увеличивается и диаметр сосудов, но в 12 лет наблюдается узость сосудов и клапанных устьев, рост их окружности происходит медленно и несколько отстает от роста сердца. В это период могут наблюдаться функциональные шумы, головокружения, гипертонические явления и так далее. Увеличение минутного объема крови (МОК) до 2500 – 3000 мл / мин, систолический объем у ребенка 12 лет равен колеблется в диапазоне 40-45 мл.

Таким образом, работа сердца у подростков еще несовершенна, а механизм условно-рефлекторных влияний окончательно не сформировался, ССС весьма лабильна, сосудистые реакции наступают быстро и менее устойчивы. Функциональные возможности ССС значительно ниже, чем у взрослых. Усиленный рост и увеличение массы тела, требующий большего снабжения кровью и большей доставкой кислорода, обеспечивается увеличением объема сердца и повышением показателей его функциональной деятельности. Большая

частота сердечных сокращений имеет важное значение для обеспечения МОК и обеспечения необходимого притока крови к органам и тканям.

Интенсивно развиваются органы дыхания. Значительно увеличивается в 12 лет ЖЕЛ до 2200 мл, число дыханий в мин. снижается к 14 годам с 20-25 до 14-16. Внешнее дыхание отличается большей вариативностью параметров: МОД составляет в среднем 4700 мл, МВЛ - 61 л. Газообмен в легких осуществляется за счет увеличения дыхательного объема.

Преобразования, связанные с изменением нейрогуморальных механизмов регуляций дыхания в сторону увеличения в подростковом возрасте холинергических влияний, связано также с морфофизиологическими изменениями грудной клетки, дыхательных мышц, бронхо – легочной системы.

Исключительную перестройку в период полового созревания претерпевают ЖВС. К 11-12 годам значительно усиливается деятельность гипофиза, особенно его передней доли. Выделяемый ею соматотропный гормон, вызывает интенсивный рост тела человека. Именно влиянием этого гормона объясняется столь бурное увеличение длины тела в этом возрасте. Одновременно с гипофизом усиливаются функции щитовидной железы. Тироксин - гормон щитовидной железы - резко повышает обмен веществ и расход энергии в организме, а также вызывает выраженную эмоциональность, изменяя возбудимость ЦНС. Усиление деятельности щитовидной железы ведет к некоторой худобе подростков, резкой возбудимости, нервности и сравнительно быстрой утомляемости.

Несколько ослабляются тормозные процессы в коре головного мозга, с чем связана повышенная эмоциональность.

Наибольшее значение имеет резкое усиление функции половых желез. Обильно поступающие в кровь, тестостерон и андростерон - мужские половые гормоны - не только влияют на многочисленные процессы, протекающие в организме, оказывая выраженный тонизирующий

эффект, но и знаменуют собой начала полового созревания, развитие первичных и вторичных половых признаков.

Занятия физкультурой и спортом стимулируют рост и развитие организма, обмен веществ, укрепляют здоровье и физическое развитие, повышают функциональные возможности всех систем, а также имеют большое воспитательное значение.

1.2. Средства и методы физической подготовки юных борцов

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как самбо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства самбиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Борьба самбо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партера и самостраховка).

Задачи, вытекающие из особенностей соревновательной деятельности самбистов, осложняются еще и тем, что наибольшее отставание российских борцов от ведущих самбистов мира лежит именно в области технической подготовки.

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на тренировочном этапе подготовки самбистов.

Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сенситивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Как было определено в предыдущем разделе, повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, по мнению Ю.Д. Железняка (1980), имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением Г.С. Туманяна (1985) в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости самбо. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия - это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На тренировочном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений.

Известно, что использование отдельных приемов в самбо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на тренировочном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л.Дементьев и О.Б. Малков (1986) выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей»(10).

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики единоборства самбистов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация

Ю.А.Моргунова (1974). Автор в своей работе дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания физической подготовки самбистов в зависимости от их морфологических показателей.

Рассмотрим мнение специалистов по вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных самбистов. Специалисты приводят в качестве наиболее результативного броска в самбо бросок через спину. Ранжирование по результативности остальных технико-тактических действий у специалистов различается, но не принципиально. Так, из группы бросков руками по результативности броски ранжируются следующим образом: бросок захватом за бедро изнутри, выхватом за две ноги. Из группы бросков через бедро результативным является бросок через бедро захватом. Среди бросков выделяют подхват под одну ногу (второй по результативности из всех бросков в самбо), затем зацеп изнутри, передняя подножка, отхват и подсечка изнутри. Из бросков с падением на спину наиболее оцениваемыми действиями в соревнованиях являются бросок через голову и бросок через грудь, а в группе бросков с падением на бок – бросок с захватом руки под плечо.

В борьбе в партере наиболее результативными являются удержания, которые, по утверждению Е.М. Чумакова и И.В. Шашурина (1983), больше всего приносят оценок иппон (чистая победа). По данным японских авторов наиболее результативными удержаниями в самбо являются : удержание со стороны головы, поперек, сбоку, верхом, сбоку с захватом руки и головы. (удержания приведены в порядке спада результативности). Данные, приведенные в литературе, по результативности удушающих и болевых приемов расходятся. По данным одних авторов более результативными в самбо являются болевые приемы, а по другим – более результативными являются удушающие приемы. По мнению японских специалистов, наиболее результативный удушающий прием – сзади петлей, а из болевых – рычаг локтя (при захвате руки ногами).

М. Адам (1982) отмечает, что самбисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы, затем удержания и, наконец, болевые приемы. В то же время исследования В.Л. Дементьева(1986) соревновательной деятельности высококвалифицированных самбистов в партере показывает, что по количеству проведенных борцами реальных атак удержания стоят на первом месте, удушающие приемы на втором и болевые приемы на третьем. Однако по результативности (эффективности применения) эти приемы стоят в такой последовательности : удержания (самые эффективные приемы), затем болевые и, наконец, удушающие приемы. Автор также приводит сравнение количества реальных попыток проведения приемов в стойке и в партере и их эффективность. По данным В.Л.Дементьева, количество попыток в стойке более чем в 4 раза превышает количество попыток в партере, но эффективность приемов в партере оказалась выше (в партере – 26,8%, в стойке – 23,8%).

При определении содержания физической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием физической подготовки борцов. Эта связь выражена в требованиях учета в учебных программах применяемости и результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках. К таким подходам следует отнести требование Н.М. Галковского (1981) и Ю.А. Шахмурадова (1989) давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Данный подход к определению содержания обучения и совершенствования технико-тактических действий рекомендует также центр японского самбо Кодокан. При этом ряд специалистов рекомендует с первых занятий соблюдать пропорции между временем, отводимым на обучение и совершенствованием приемов в зависимости от их применяемости на соревнованиях. Эти специалисты считают, что на совершенствование высоко результативных и часто применяемых приемов следует тратить больше времени, чем на те, которые

редко используются в поединках. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих авторов, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий. В этом состоит решение одной из главных задач тренировочного процесса в борьбе самбо.

Однако, несмотря на принятый подход к определению содержания обучения технике борьбы, существуют исключения, т.е. приемы, которые редко встречаются в соревновательных схватках, но необходимые для формирования базовой техники самбо. К таким приемам относятся броски подворотом и выведением из равновесия.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий борьбы самбо необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, как считает В.Д. Мазниченко (1971), значит обеспечить требование такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения необходимо определить для учащегося такой уровень трудности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Наряду с классическими принципами сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, по мнению Р.Петрова (1998), необходимо выделить еще два принципа : принцип преемственности и перспективности. Техничко-тактическое вооружение, считает Р.Петров, должно отвечать индивидуальным особенностям юных борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечению 4-6 лет.

Необходимо, отмечает он, чтобы до 14-16 лет борцы прошли общий курс техники, имели выработанные навыки для широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий.

Р.Петров считает, что нет однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов и существуют различные точки зрения:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным, по мнению Р.Петрова, является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах.

Е.М.Чумаков и С.Ф. Ионов (1978), рассматривая данный вопрос, отмечали, что существует два основных способа определения последовательности изучения приемов борьбы:

1. концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к

первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп (такое изучение рекомендуется проводить на занятиях в ДЮСШ);

2. линейное изучение – занимающиеся вначале осваивают все приемы из первой группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. (такое изучение проводится на семинарах и сборах тренеров и в специальных физкультурных учебных заведениях).

Применительно к концентрическому методу Г.С. Туманян и Я.К. Коблев (1985) считают оптимальным строить последовательность обучения следующим образом. Применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизированы по педагогическим правилам, т.е. сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы – от первого к последнему движению. Такую классификацию систематики движений авторы считают педагогически оправданной, так как с ее помощью, по их мнению, можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности разучивания определенной системы движений. Однако строгое соблюдение этих дидактических правил не является всегда оптимальным, так как в процессе обучения, как считают авторы, иногда бывают необходимыми отклонения. Данное положение отмечает и Л.П.Матвеев (1976), указывает, что бывает оправданно идти от более сложных структур к менее сложным, когда это посильно для занимающегося.

Как мы видим, вопрос о классификации, ее дидактической разработанности и педагогической оправданности, является центральным при применении концентрического метода. От того, насколько объективно разработана классификация техники, ее основные технические действия (приемы), зависит определение рациональной последовательности их изучения в процессе многолетней тренировки. А это, в свою очередь,

обуславливает эффективность разработки следующих методических документов: систематизации основных технических действий, нормативов по технической подготовленности самбистов, содержания учебных программ, пособий, специализированных кинофильмов и т.д.

История классификации техники самбо имеет более чем столетнюю давность. Основатель самбо Дзигаро Кано подразделил технику на три раздела:

1. Техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок).
2. Техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы).
3. Самозащита (способы атаки жизненно важных центров человека).

Эта классификация наиболее полно представлена в издании Кодокана. В дальнейшем японский специалист Киеши Ковайши внес в раздел техники в положении стоя новую группу приемов (броски через плечи), оставив технику борьбы лежа без изменений. Классификации японских авторов легли в основу большого количества учебных пособий по самбо, хотя сами японцы считают необходимым радикально изменить устаревшие формы самбо. Данное мнение специалистов следует признать обоснованным, так как правилами Международной федерации самбо разрешено применять более широкий курс технических действий по сравнению с теми, которые представлены в существующих классификациях. Кроме того, рассмотренные классификации предусматривают, к сожалению, анализ лишь основных технических действий борьбы, оставляя без внимания важнейшие элементы начальной техники борьбы, а также технико-тактические действия. Этот недостаток особенно ощутим, если учесть, что указанные классификации опубликованы в учебниках, учебных пособиях и других фундаментальных изданиях.

Основные технические действия борьбы самбо – это движения. Какие же из них в первую очередь должны быть освоены самбистами? Ответ на этот вопрос связан с ясным представлением об идеальном самбисте,

владеющем широким перечнем приемов борьбы в положении лежа и стоя. Важно при этом учесть, что основная цель борьбы стоя сводится к броску противника, за отличное выполнение которого присуждается чистая победа. В старых классификациях японских специалистов и в более поздних попытках систематизации приемов борьбы в основе разделения бросков на группы положена основная часть тела атакующего борца, несущая на себе главную тяжесть работы при выполнении броска.

По правилам борьбы самбо приемы оцениваются по следующим параметрам : точность, скорость и сила. Чем лучше эти характеристики, тем выше оцениваются приемы. При определении победителя одна высшая оценка одного приема превышает сумму любого количества низших оценок, полученных проигравшим за проведение других технических действий. Таким образом, наибольшее внимание уделяется качеству проведенного приема. Приемы, получившие высшие оценки – иппон – (чистая победа) и вазари (полпобеды), в японской терминологии носят название кимари-вадза – ударные приемы, а оценки иппон и вазари называются ударными оценками.

Проводя ударные приемы, борец одерживает чистую победу или получает решающее преимущество. Не всегда победа достигается только за счет излюбленных приемов, но, как правило, при помощи ударных приемов. Излюбленные и ударные приемы в борьбе самбо определяют уровень технической (школы) и тактической (опыта использования технических действий на соревнованиях) подготовленности борцов. На примере анализа схваток на чемпионатах мира в 1976, 1977, 1978 гг. В.Силин выделил три группы ударных приемов, в которые включил три группы бросков :

- а) проводимые в основном руками;
- б) проводимые в основном бедром;
- в) проводимые в основном ногами.

Основы классификации техники точно так же, как и терминологии, борьба получила в наследство от нескольких старинных школ джиу-джитсу вместе с самими приемами, составившими ее костяк. Как почти каждая

классификация достаточно сложной системы, она давалась условно. А присущая ей архаичность никак не позволяет считать ее достаточно удобной и практичной. Интересно отметить, что знаменитый голландский чемпион Антон Гасинг – первый, кому удалось пресечь японскую гегемонию на первенствах по самбо, в свое время поднимал вопрос о модернизации классификации и терминологии борьбы самбо. Весь круг этих вопросов действительно представляется достаточно актуальным, а будущие усовершенствования в этой области весьма вероятными и желательными.

1.3. Особенности построения тренировочного процесса самбистов на тренировочном этапе подготовки

Как мы уже отмечали, основной целью тренировочного этапа в общей структуре многолетней подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта. Данное положение подчеркнулось целым рядом авторов. Важно также отметить, что при управлении физической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к высшему спортивному мастерству.

Исследования О.П. Юшкова (1982) показали, что ведущие советские тренеры в вольной борьбе уже на первом году обучения предлагают для изучения практически весь взрослый арсенал борьбы. В этом видится одно из важных условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом этапе подготовки спортсменов, которое заключается в наличии связей между намеченным видом деятельности и этапами подготовки к ней.

В соответствии с разработками Г.С. Туманяна и Я.К. Коблева (1985) в многолетней физической подготовке самбистов целесообразно выделить четыре этапа:

1. формирование основ ведения единоборства;
2. формирование базовой техники;

3. формирование комбинированного стиля;
4. индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы улучшения физической подготовки самбистов. Это можно подтвердить мнением ведущих тренеров. Так, тренер французских самбистов Пьер Гишар еще в 1981 году, отмечая успехи советской борьбы самбо, подчеркивал, что она в основном акцентирована на физической подготовке, а с технической подготовкой дело обстоит несколько слабее. Главный тренер сборной России В.Н.Каплин, подводя итоги Чемпионата Европы 1997 года, указывал, что отставание в технике российских самбистов пока ликвидировать не сумели, для этого нужно время, чтобы перестроить обучение юных борцов на местах (12). Такое высказывание тренера не случайно, так как недоработки в физической подготовке у юных борцов являются, как правило, невосполнимыми.

Ограниченный арсенал и низкую результативность выполнения приемов у юных самбистов в условиях соревнований отмечают Ю.М.Захарьев (1982), Ю.Г. Коджаспиров (1982), И.Д. Свищев (1999). Авторы справедливо считают, что это является результатом имеющихся недостатков физической подготовки и происходит, как правило, из-за того, что существует ориентация на изучение узкого круга приемов. Последнее, в свою очередь, приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки борцов, а также может стать тормозом в дальнейшем техническом совершенствовании (17).

Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в борьбе при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между

факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

Если рассматривать в данном аспекте обучение на этапе базовой физической подготовки, то техника выполнения изучаемых движений для всех борцов стандартна. В тоже время каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями (рост, вес, сила, быстрота и т.д.). отсюда возникает вопрос : как должна формироваться и преломляться базовая техника в зависимости от индивидуальности обучающегося?

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием, - это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца (5).

Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам –с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности борцов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Индивидуальная техника, измененная в зависимости от особенностей спортсмена, не должна искажать основу двигательного стиля. Для формирования своего спортивного стиля борец должен на высоком уровне овладеть стандартной техникой. Рассматривая систему начального обучения

с этой точки зрения, нетрудно заметить, что система подготовки самбистов имеет серьезный изъян. Становление стандартной техники за рубежом достигается с помощью «ката». Эти технические действия формируют точное артистическое выполнение движений ногами, руками, телом. Принятая же в Российской школе самбо система обучения, основанная на формировании сразу целостной индивидуальной (зачастую неправильной) техники, не совершенна, до сих пор недостаточно разработана последовательность обучения базовой технике самбо.

Изучение специальной литературы и анализ практической работы тренеров выявили, что существующая методика начального обучения в самбо часто не учитывает возрастных особенностей юных борцов, во многом повторяет методику обучения взрослых спортсменов.

Направленность занятий с юными борцами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Что же свойственно юношам 10-12 лет предпубертатном периоде, предшествующем периоду полового созревания?

Повышенная эмоциональность ребенка, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики – все это обуславливает доступность изучения сложных технических действий. Общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вращивание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Основная направленность занятий, по мнению Г.С. Туманяна (1984), - скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости и формирование базовой техники современного самбо. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами самбо, по возможности объединенными в комбинации и связи. Следует учитывать,

что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовительных действий – передвижений, захватов, выведений из равновесия и т.д.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов. Последнее положение, считает Г.С. Туманян (1984), требует пересмотра сложившихся взглядов на начальное обучение технике самбо. Принцип «от простого к сложному» должен предусматривать не растянутое на 3-4 года изучение отдельных приемов с нарастанием из сложности, а поиск методов и средств, облегчающих изучение и совершенствование комплекса сложных тактико-технических действий (45).

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют, по мнению Я.К. Коблева и К.Д. Чермита (1995), разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия (17).

Специализированные игровые комплексы создают у юных борцов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные самбоисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

В процессе формирования технической подготовленности следует, по мнению К.Д. Чермита (1983, 1992), учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и

правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной деформацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат.

Исходя из этого, следует заключить, что формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Одной из особенностей возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершенности процесса инервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно, что формирование рациональной техники и ее проявление в самбо зависит от распределения силы по временным параметрам. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники в облегченных условиях (17).

Среди психических особенностей восприятия юных спортсменов 10-12 лет принципиальное значение в формировании технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Я.К. Коблев и К.Д. Чермит (1995) считают, что это приводит к тому, что из методов обучения более применим целостный, чем расчлененный. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен в последствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец не в состоянии распределить внимание между

стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит: а) в попеременном использовании обоих методических приемов; б) в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости (17).

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники самбо.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением Г.С. Туманяна (1985) к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему (44).

Формирование высокого уровня технической подготовленности возможно только при учете типологических свойств нервной системы и темперамента занимающихся. По мнению многих ученых, игнорирование этих особенностей, может свести на нет попытки тренера обучить конкретному действию, а иногда и остановить рост спортивного мастерства. В своих исследованиях Г.Г. Поторока (1987) доказал зависимость стиля борьбы от типологических свойств нервной системы и темперамента и обосновал особенности учета их в ходе технической подготовки.

По его мнению, спортсмены, обладающие неуравновешенной в сторону возбуждения нервной системой, инертностью возбуждения и торможения, ригидностью и низким нейротизмом, как правило, являются самбистами атакующего стиля.

Спортсмены, обладающие средней по возбуждению силой нервных процессов, ее уравновешенностью и пластичностью, предпочитают контратакующий стиль.

Самбоисты, характеризующиеся неуравновешенностью в сторону торможения нервной системы, инертностью нервных процессов, преимущественно предпочитают защитный стиль.

В процессе формирования базовой техники необходимо предвидеть стиль борьбы и в соответствии с ним акцентировать внимание на более эффективные для данной группы технические действия.

В арсенале борцовских операций и действий (т.е. технике и тактике), Ю.А. Шахмурадов (1999) выделяет 4 группы :

- отдельные операции (элементы);
- устойчивые совокупности операций (захваты, приемы и т.д.);
- технико-тактические действия;
- алгоритмы, комбинации и связка.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой борьбы, по мнению Ю.А. Шахмурадова (1998), - значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

При разработке методики обучения базовой технике борьбы Ю.А. Шахмурадов (1998) предлагает в качестве основного метода для юных самбистов метод моделирования различных сторон единоборства.

Моделируя различные ситуации поединка и при этом выявляя их характерные особенности, с самого раннего этапа специализации необходимо готовить, считает он, юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык.

Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, по мнению Ю.А. Шахмурадова, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

Глава II. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения задач применялись следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- опрос (беседа);
- тестирование;
- контрольные испытания;
- экспертная оценка;
- педагогический эксперимент (формирующий).

Фактический материал, полученный в ходе исследования, был обработан с помощью методов математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов проводились с целью выяснения состояния вопросов по исследуемой проблеме. Изучались материалы, раскрывающие анатомо-физиологические особенности организма юношей 11-13 лет, средства и методы физической подготовки юных борцов, а также особенности построения тренировочного процесса самбистов на тренировочном этапе подготовки.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе проведения педагогического эксперимента на тренировочных занятиях по самбо с целью контроля за правильным выполнением техники упражнений и в процессе проведения внутришкольных соревнований между контрольной и экспериментальной группами.

Опрос проводился в виде беседы с тренерами с целью выявления средств и методов, используемых ими в физической подготовке с самбистами тренировочных групп.

Тестирование теоретической подготовленности проводилось для выявления готовности к выполнению технико-тактических приемов. Для этого были разработаны контрольные технико-тактические задания.

Контрольные испытания проводились для определения технической подготовленности самбистов. Использовались следующие технические приемы:

1. удержание верхом (фиксировалось время);
2. Бросок через бедро (выполнялось 3 броска, фиксировалось время).
3. передняя подножка (выполнялось 3 броска, фиксировалось время).

В экспертной оценке исполнения технических приемов принимали участие ведущие тренеры. Оценивались следующие технико-тактические приемы:

1. Бросок через спину;
2. Зацеп изнутри;
3. Бросок через спину с сопротивлением;
4. Зацеп изнутри с сопротивлением.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУДО «ДЮСШ №2» г. Белгорода на протяжении учебного года. В обследовании участвовали 16 самбистов, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой. В обеих группах технико-тактическая подготовка осуществлялась по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо. В экспериментальной группе внедрена разработанная нами методика физической подготовки самбистов, основанная на использовании в тренировочном процессе технико-тактических комплексов и теоретических технико-тактических заданий. Контрольное обследование спортсменов состоялось в сентябре 2017 г., итоговое в мае 2018 г.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} . Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m . С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента и T-критерию Уайта (Н.А. Масальгин, 1974; В.Н. Селуянов и др., 1997; Р.А. Ахундов, 2001).

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в три этапа, характеристика которых представлена в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Общая характеристика организации исследования

Этапы исследования и сроки их выполнения	Содержание работы	Методы исследования
1. январь 2017 – июнь 2017 гг.	Сбор предварительной информации о состоянии проблемы, разработка программы экспериментальной методики	1. Анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов. 2. Опрос (беседа).

<p>2. сентябрь 2017– май 2018 гг.</p>	<p>Проверка эффективности экспериментальной методики</p>	<p>1. Анализ и обобщение данных литературных источников и докумен- тальных материалов. 2. Педагогическое наблю- дение. 3. Опрос (беседа). 5. Тестирование 6. Контрольные испытания 7. Экспертная оценка 8. Формирующий экспе-римент.</p>
<p>3. май 2018 гг.</p>	<p>Обработка и анализ результатов эксперимента, разработка выводов и практических рекоменда- ций, оформление работы.</p>	<p>1. Анализ и обобщение данных литературных источников и докумен- тальных материалов. 2. Методы математичес- кой статистики.</p>

Глава III. Анализ эффективности экспериментальной методики совершенствования технико-тактического мастерства самбистов

3.1. Характеристика экспериментальной методики

В ходе опытно-экспериментальной работы мы стремились обосновать методику физической подготовки юношей 11-13 лет в условиях тренировочного процесса по самбо.

В контрольной группе технико-тактическая подготовка осуществлялась по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо. В экспериментальной группе внедрена разработанная нами методика физической подготовки самбистов, основанная на использовании в тренировочном процессе технико-тактических комплексов и теоретических заданий.

Занятие предполагало 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительную часть включали разновидности ходьбы, прыжков, общеразвивающие упражнения на месте или в движении, упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, ног. В основном использовались упражнения без предметов.

В основной части занятия в экспериментальной группе использовались разработанные технико-тактические комплексы.

В основной части тренировочного занятия в экспериментальной группе также решались теоретические технико-тактические задания.

Экспериментальные технико-тактические комплексы упражнений были разработаны для тех технических элементов, которые изучаются на данном этапе подготовки.

Экспериментальные технико-тактические комплексы

Бросок через плечо.

В экспериментальной группе самбоистам предлагалось несколько вариантов выполнения данного технического элемента.

I вариант.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет вставать атакуемого на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

II вариант отличается тем, что для проведения атаки следует захватить одноименный отворот кимоно противника.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и одноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет вставать атакуемого на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

III вариант. Так же, как и в предыдущих вариантах, необходимо захватить разноименный рукав противника снизу, между локтевым и плечевым суставами. Вторая рука после выведения противника из равновесия вперед, в момент разворота атакующего спиной, движением из подмышки атакованной руки подставляет одноименное плечо в качестве дополнительной точки опоры. Далее атакующий, распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

IV вариант: бросок через спину захватом двух рукавов.

Действия атакующего:

1. Захватить разноименные рукава кимоно противника снизу, ближе к кистям.
2. Удерживать руки противника, не давая ему вырваться.
3. В момент попытки противника освободиться от захвата, когда он начнет приподнимать руки вверх, использовать его усилия и рывком продолжить движение его рук как можно выше над головой, одновременно приседая и разворачиваясь к нему спиной.
4. Не прекращая тяги руками вперед-вверх, взвалить противника на спину.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебросить противника через себя.

V вариант: бросок через спину, становясь на колени.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный (одноименный) отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет вставать атакуемого на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, быстро становится на колени, подседая как можно ближе к противнику.
5. Продолжает тянуть противника вперед-вниз и перебрасывает через себя.

Данный технический прием применялся в следующих тактических ситуациях:

1. Противник двигается вперед, наступает, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.
2. Противник наклоняется вперед, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.

3. Противник усиливает давление, пытаясь оттолкнуть, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.
4. Противник из положения «вне захвата» делает попытку сделать захват, что дает возможность захватить атаковую руку и сделать атакующий подворот.
5. После отраженной атаки противник возвращается в исходное положение, что также дает возможность сделать атакующий подворот для броска через спину.

Самбистам экспериментальной группы были предложены различные тактические способы подготовки бросков через спину.

Угроза – этот способ тактической подготовки предполагает использование благоприятной динамической ситуации для проведения броска, которая возникает вследствие защитных действий атакуемого. Эти защитные действия могут быть вызваны началом атаки одним из следующих приемов:

- 1 – задняя подножка;
- 2 – зацеп изнутри разноименной голенью;
- 3 – подсечка изнутри;
- 4 – боковая подсечка;
- 5 – подсечка в колено;
- 6 – передняя подножка;
- 7 – бросок через спину в другую сторону.

Защитные действия атакуемого против броска через спину могут создать благоприятную динамическую ситуацию для продолжения атаки такими приемами, как:

- подсечка изнутри;
- отхват;
- зацеп изнутри разноименной голенью;
- бросок через спину со сменой направления атаки (в противоположную относительно начала сторону);

– бросок через спину со сменой уровня атаки (становясь на колени).

Передняя подножка.

1. Атакующий захват: стандартным (классическим) захватом является захват за разноименный отворот и разноименный рукав под локтем.
2. Выведение из равновесия: отступая и разворачиваясь к противнику боком, за счет сгибания рук следует вывести противника из равновесия вперед, вынуждая его встать на носки.
3. Выполнение броска одновременно с этим, продолжая разворот спиной к противнику и приседая на дальней ноге, выпрямленной второй блокировать обе ноги атакуемого, не давая ему возможность шагнуть вперед.
4. Продолжая разворот туловища, не прекращая тяги руками вперед, перебросить противника через блокирующую ногу

Самбистам экспериментальной группы были предложены различные тактические способы подготовки для выполнения передней подножки:

- 1- зацеп разноименной голенью изнутри;
- 2- боковая подсечка;
- 3- подсечка изнутри;
- 4- зацеп стопой снаружи;
- 5- подхват изнутри;
- 6- бросок через бедро;
- 7- передняя подсечка

Начало атаки передней подножкой, когда противник успевает защититься, может создать благоприятную ситуацию для продолжения атаки переходом на выполнение:

- 1- броска через спину;
- 2– отхвата;
- 3- подсечки под пятку;
- 4- подсечки изнутри;
- 5- зацепа разноименной голенью изнутри;

- передней подножки (при повторной атаке).

Отхват

Самбистам экспериментальной группы были предложены различные тактические способы подготовки для выполнения отхвата:

- 1- боковой подсечкой;
- 2- подсечкой под пятку;
- 3- броском через бедро;
- 4- передней подножкой;
- 5- подхватом под две ноги;
- 6- передней подсечкой.

В тактических ситуациях, когда начало атаки выполнено отхватом и противник успевает защититься, можно создать благоприятную ситуацию для продолжения атаки:

- 1- подсечкой под пятку;
- 2- броском через бедро;
- 3- подхватом под две ноги;
- 4- броском через спину;
- 5- подхватом изнутри;
- 6- броском захватом руки под плечо;
- 7- передней подсечкой;
- 8- задней подножкой.

Зацеп изнутри разноименной голенью

Последовательность действий атакующего:

1.Захватить разноименный рукав снизу в области локтевого сустава и разноименный отворот (или ворот) кимоно противника.

2.Определить (или создать) момент, когда выставленной ногой противника окажется одноименная захваченному отвороту.

3.Разноименной голенью изнутри следует блокировать выставленную ногу противника (сохраняя тесный контакт подколенными сгибами).

4.Подтягивая захваченную ногу к себе, одновременно толкая руками от

себя и наклоняя корпус в направлении атакованной ноги, опрокинуть противника на спину.

В тактических ситуациях, когда начало атаки выполнено зацепом изнутри разноименной голенью и противник успевает защититься, можно создать благоприятную ситуацию для продолжения атаки:

- 1- подсечкой изнутри;
- 2- передней подножкой;
- 3- броском через спину;
- 4- подхватом изнутри;
- 5- подхватом под две ноги;
- 6- передними подсечками.

Благоприятная тактическая ситуация для завершения атаки данным приемом может возникнуть после защитных действий атакуемого, вызванных реальной угрозой первой фазы атаки, куда могут войти:

- 1 - подхват под две ноги;
- 2- подхват изнутри;
- 3- передняя подножка;
- 4- бросок через спину;
- 5- броски через бедро;
- 6- передняя подсечка;
- 7- подсечка изнутри.

Подхват под одну ногу (передний подхват)

Последовательность действий атакующего:

1. Вывести противника из равновесия вперед, перемещая его вес на выставленную ногу.
2. Развернуться спиной к противнику.
3. Не прекращая тяги руками вперед, маховым движением выпрямленной ноги назад выбить опорную ногу противника.

Самбистам экспериментальной группы были предложены различные тактические способы подготовки подхвата.

:

- 1- боковой подсечкой;
- 2- подсечкой под пятку;
- 3- броском через бедро;
- 4- задней подножкой;
- 5- передней подсечкой;
- 6- зацепом изнутри разноименной голенью;
- 7- подсечкой изнутри.

В тактических ситуациях, когда начало атаки выполнено передним подхватом и противник успевает защититься, можно создать благоприятную ситуацию для продолжения атаки:

- 1- подсечкой под пятку;
- 2- броском через бедро;
- 3- зацепом изнутри разноименной голенью;
- 4– отхватом;
- 5- подсечкой в колено;
- 6- передней подсечкой.

Подхват изнутри

Последовательность действий атакующего:

- 1.Выбрать атакующий захват (рукав разноименной руки и разноименный отворот, рукав разноименной руки и одноименный отворот, рукав разноименной руки и ворот, рукав разноименной руки и кимоно на спине).
- 2.Вывести атакуемого из равновесия вперед, вынуждая встать его на носки.
- 3.Не прекращая тяги руками вперед, развернуться спиной к атакуемому так, чтобы опорная нога находилась на одной линии с ногами атакуемого.
- 4.Махом свободной ноги подбить разноименное бедро атакуемого изнутри, лишая его опоры.
- 5.Скручивающим движением туловища в сторону своей опорной ноги

бросить противника на спину.

Благоприятная тактическая ситуация для завершения атаки подхватом изнутри может быть искусственно создана угрозой:

- 1- передней подножкой;
- 2- подхватом под две ноги;
- 3- боковой подсечкой;
- 4- подсечкой изнутри;
- 5- задней подножкой;
- 6- зацепом изнутри разноименной голенью.

Защитные действия атакуемого против подхвата изнутри могут быть использованы для завершения атаки следующими приемами:

- 1- подсечка изнутри;
- 2- подсечка под пятку;
- 3- зацеп изнутри разноименной голенью;
- 4- передняя подножка.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

До начала и по окончании эксперимента было проведено обследование испытуемых обеих групп. Определялась достоверность различий между результатами контрольных испытаний, полученными в обеих группах. Результаты технической подготовленности предварительного обследования самбистов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Показатели технической подготовленности самбистов до эксперимента

Контрольные испытания	Группа		p
	Экспериментальная	Контрольная	
Передняя подножка, с	9,8 ±1,5	9,7 ±2,1	>0,05
Бросок через бедро, с	11,5 ±2,4	11,8 ±1,9	>0,05
Удержание верхом, с	15,2 ±3,5	15,43 ±2,7	>0,05
Бросок через спину, балл	5,2 ±0,9	4,9 ±0,7	>0,05
Зацеп изнутри, балл	5,4 ±1,1	5,2 ±0,8	>0,05
Бросок через спину с сопро- тивлением, балл	4,9 ±0,7	4,7 ±0,5	>0,05
Зацеп изнутри с сопротивлением, балл	3,3 ±0,3	3,5 ±0,3	>0,05

Как видно из таблицы 3.1, достоверных различий между показателями предварительного тестирования, полученными в контрольной и экспериментальной группах не обнаружено. Данный факт свидетельствует о том, что до внедрения в тренировочный процесс экспериментальной методики группы были однородны.

По окончании формирующего эксперимента было проведено итоговое обследование занимающихся в обеих группах. Результаты динамики показателей технической подготовленности самбистов контрольной и экспериментальной групп приведены в таблице 3.2.

Данные, представленные в таблице 3.2 свидетельствуют о том, что на итоговом этапе обследования достоверные различия обнаружены во всех показателях технической подготовленности экспериментальной группы, кроме передней подножки и зацепа изнутри. В контрольной группе прирост результатов в проведенных контрольных испытаниях оказался ниже, чем в экспериментальной, что в свою очередь отразилось на достоверности изменения показателей.

Наибольший прирост показателей технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошел в следующих контрольных испытаниях: бросок через бедро с сопротивлением (в экспериментальной группе улучшился на 3,1 балл, в контрольной на 0,8 балла), зацеп изнутри с сопротивлением (в экспериментальной группе улучшился на 3,2 балла, в контрольной на 1,9 балла), удержание верхом (в экспериментальной группе результат улучшился на 4,45 с, в контрольной на 1,73 с) и бросок через бедро (в экспериментальной группе результат улучшился на 4,03 с, в контрольной на 2 с).

В контрольных упражнениях «передняя подножка» и «зацеп изнутри» достоверных различий в приросте результатов не обнаружено, однако отмечено улучшение абсолютных показателей в пользу занимающихся экспериментальной группы.

**Динамика показателей технической подготовленности
самбистов**

Контрольные испытания	Этапы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		$\bar{X} \pm m$	p	$\bar{X} \pm m$	p
Передняя подножка, с	I	9,8 $\pm 1,5$	>0,05	9,7 $\pm 2,1$	>0,05
	II	6,3 $\pm 1,1$		7,2 $\pm 1,9$	
Бросок через бедро, с	I	11,5 $\pm 1,4$	<0,05	11,8 $\pm 1,9$	>0,05
	II	7,47 $\pm 0,52$		9,8 $\pm 1,5$	
Удержание верхом, с	I	15,2 $\pm 3,5$	<0,05	15,43 $\pm 2,7$	>0,05
	II	10,75 $\pm 1,9$		13,7 $\pm 2,1$	
Бросок через спину, балл	I	5,2 $\pm 0,9$	<0,05	4,9 $\pm 0,7$	>0,05
	II	8,5 $\pm 0,87$		6,4 1,1	
Зацеп изнутри, балл	I	5,4 $\pm 1,1$	>0,05	5,2 $\pm 0,8$	>0,05
	II	7,25 $\pm 1,03$		6,7 $\pm 1,2$	
Бросок через спину с сопро- тивлением, балл	I	4,9 $\pm 0,7$	<0,05	4,7 $\pm 0,5$	>0,05
	II	8,0 1,2		5,5 $\pm 1,2$	
Зацеп изнутри с сопротивлением, балл	I	3,3 $\pm 0,3$	<0,05	3,5 $\pm 0,3$	>0,05
	II	6,5 $\pm 0,5$		5,4 \pm	

Перед основным экспериментом для определения теоретической физической готовности занимающихся экспериментальной и контрольной групп было проведено теоретическое тестирование, состоящее из 13 задач (приложение 1). Предварительное тестирование выявило низкий уровень теоретической готовности, как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

После формирующего эксперимента теоретическое тестирование в экспериментальной группе показало следующие результаты: высокий уровень готовности (1-2 ошибки) – 37,5% самбистов, средний уровень готовности (2 – 5 ошибок) – 50% самбистов, низкий уровень готовности (5 и более ошибок) – 12,5 % (рис.3.1). В контрольной группе тестирование выявило высокий уровень готовности у 12,5% самбистов, средний у 37,5% и низкий у 50 % (рис. 3.2).

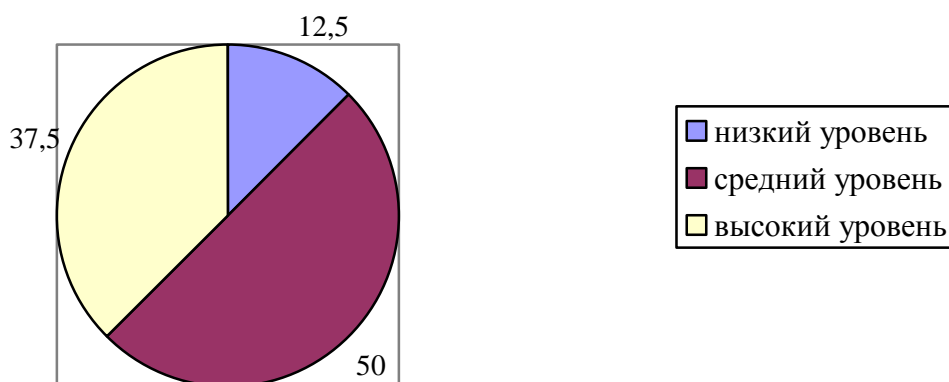


Рис. 3.1. Уровень физической готовности самбистов экспериментальной группы на итоговом этапе обследования.

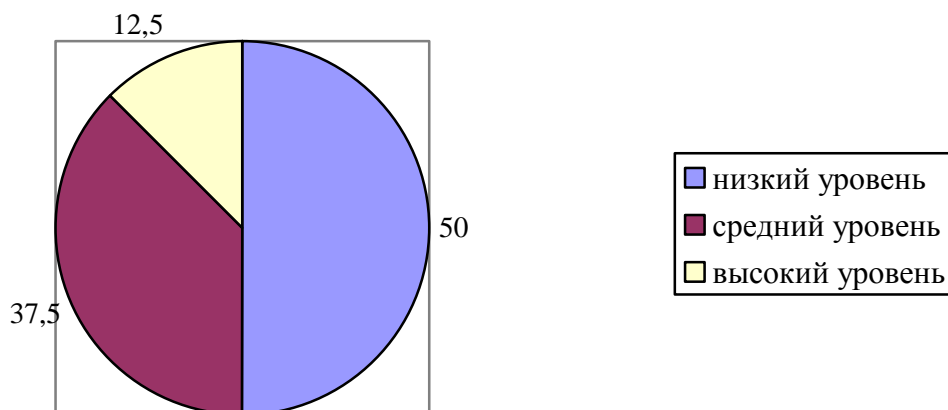


Рис. 3.2. Уровень физической готовности самбистов контрольной группы на итоговом этапе обследования.

До и после проведения педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами были проведены тренировочные схватки для выявления влияния разработанной методики на технико-тактическую подготовленность самбистов в условиях соревновательной деятельности.

До педагогического эксперимента в 5-ти из 8-ми тренировочных схватках побеждали самбисты контрольной группы и соответственно в 3-х схватках самбисты экспериментальной группы. Однако после проведения формирующего эксперимента процентное соотношение побед и поражений в тренировочных схватках изменилось: 25% побед одержали самбисты контрольной группы (две тренировочные схватки) и 75% побед самбисты экспериментальной группы (6 тренировочных схваток).

Таким образом, экспериментальная методика доказала свою высокую эффективность для улучшения физической подготовленности самбистов как в условиях тренировочных занятий, так и соревновательной деятельности.

Выводы

1. Анализ литературных источников показал, что в теории и методике спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам физической подготовки самбистов на тренировочном этапе подготовки.
2. Разработана экспериментальная методика физической подготовки юных самбистов, основанная на использовании в тренировочном процессе технико-тактических комплексов.
3. В результате формирующего педагогического эксперимента доказана эффективность экспериментальной методики. Получены достоверные данные, свидетельствующие о повышении результативности выполнения заданий по теоретической физической подготовке и соревновательной деятельности юных самбистов за счет рациональности применения технических действий в различных тактических ситуациях.
4. Выявлен наибольший прирост показателей технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в следующих контрольных испытаниях: бросок через бедро с сопротивлением (3,1 балл), зацеп изнутри с сопротивлением (3,2 балла), удержание верхом (4,45 с) и бросок через бедро (4,03 с).

Практические рекомендации

Результаты исследования и их анализ позволяют предложить следующие рекомендации.

1. Для определения физической готовности самбистов тренировочных групп 1 года обучения следует проводить теоретическое тестирование в начале и в конце учебного года (приложение 1).
2. Для выявления динамики физической подготовленности юных самбистов в течение учебного года целесообразно использовать следующие контрольные испытания:
 - 1) удержание верхом (фиксировать время);
 - 2) Бросок через бедро (выполнять 3 броска, фиксировать время).
 - 3) передняя подножка (выполнять 3 броска, фиксировать время).
 - 4) Бросок через спину (определять баллы);
 - 5) Зацеп изнутри (определять баллы);
 - 6) Бросок через спину с сопротивлением (определять баллы);
 - 7) Зацеп изнутри с сопротивлением (определять баллы).
3. Для повышения результативности физической подготовленности самбистов в тренировочном процессе использовать технико-тактические комплексы упражнений, основанные на построении алгоритма технических действий в различных тактических ситуациях (глава 3.1.).

Список использованной литературы

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.
2. Алексеенко Ю.Г. «Коронный прием»/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.
3. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы / Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
5. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978.
6. Дементьев В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в самбо и самбо/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1986.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
8. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8 – 10 лет / Спортивная борьба. М.: ФиС, 1975.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности самбистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д. Практико-техническая подготовленность самбистов / Спортивная борьба. – М.: 1979.
11. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов / Спортивная борьба. М.: ФиС, 1982.
12. Колупов Ю.И., Рудницкий В.И. Особенности подготовки молодых борцов / Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1980.
13. Малиновский С.В. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения / С.В. Малиновский, В.Г. Пашинцев // Теория и практика физической культуры, 2000. № 2.

14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
15. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
16. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.
17. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общей ред. Набатниковой М.Л. – М.: ФиС, 1982.
19. Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.
20. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.
21. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка самбистов. – М.: ФиС, 1982.
22. Преображенский С.А. Когда прекращать совершенствование приема?/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984.
23. Пыжов В.В., Портах В.С. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1981.
24. Рублевский В.Е., Кузьменко Ю.Д., Ахмедов А.И. Методика обучения подростков технике спортивной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.
25. Свищев И.Д. Самбо/ Учебное пособие для спортивных школ. – М.: РГАФК, 1999.
26. Свищев И.Д. Анализ тактико-технических действий самбистов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.

27. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.
28. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки самбистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
29. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.- 241с.
30. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: самбо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
31. Тишин Н.П., Бекентов В.А. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.
32. Торопин Г.И. Чтобы остаться сильнейшими (Проблемы подготовки резервов)/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984.
33. Туманян Г.С., Свищев И.Д. Программа по самбо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: ФиС, 1977.
34. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
35. Учебная программа по самбо для учреждений дополнительного образования /Свищев И.Д. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
36. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденный приказом Минспорта России от 21.08.2017 № 767.
37. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1987.
38. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1978.
39. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней физической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед. наук. – М.: РГАФК, 1999.
40. Юшков О.П. Начальное обучение в вольной борьбе / Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.

Теоретические задания для решения технико-тактических ситуаций

1. Стойка прямая, ноги на ширине плеч, центр тяжести в площади опоры:

- а) передняя подсечка - правильное решение;
- б) бросок прогибом;
- в) задняя подножка;
- г) подхват под две ноги;
- д) бросок через бедро.

2. Стойка прямая, ноги на ширине плеч, центр опоры смещен вперед:

- а) бросок через спину - правильное решение;
- б) бросок через голову;
- в) подсечка изнутри;
- г) зацеп изнутри одноименной ногой;
- д) передняя подножка.

3. Стойка прямая, ноги на ширине плеч, центр опоры смещён назад:

- а) передняя подсечка;
- б) задняя подножка - правильное решение;
- в) бросок через бедро;
- г) боковой переворот;
- д) зацеп снаружи разноимённой ногой.

4. Стойка прямая, одна нога впереди, центр тяжести в площади опоры:

- а) передний переворот - правильное решение;
- б) бросок через плечи;
- в) зацеп изнутри одноименной ногой;

г) боковая подсечка;

д) подхват изнутри.

5. Стойка прямая, одна нога впереди, центр тяжести на этой ноге:

а) бросок через голову;

б) подхват изнутри;

в) подсечка изнутри;

г) зацеп снаружи одноименной ногой - правильное решение;

д) боковой переворот.

6. Стойка прямая, одна нога впереди, центр тяжести смещен назад:

а) бросок через голову;

б) задняя подножка;

в) передний переворот;

г) зацеп изнутри одноименной ногой - правильное решение;

д) бросок через бедро.

7. Стойка согнувшись, ноги шире плеч, центр тяжести в площади опоры:

а) подхват под две ноги - правильное решение;

б) зацеп изнутри разноименной ногой;

в) бросок через голову;

г) бросок через спину с захватом руки под плечо;

д) бросок прогибом.

8. Стойка согнувшись, ноги шире плеч, центр тяжести смещен вперед:

а) передняя подножка;

б) боковая подсечка;

в) передний переворот;

г) задняя подножка;

д) бросок через голову - правильное решение.

9. Стойка согнувшись, ноги шире плеч, центр тяжести смещен назад:

а) боковой переворот;

б) бросок через голову;

в) бросок через плечи;

г) подхват изнутри;

д) зацеп изнутри одноименной ногой - правильное решение

10. Передвижение вперед, центр тяжести на передистоящей ноге:

а) задняя подножка;

б) передняя подножка - правильное решение;

в) передний переворот;

г) зацеп снаружи одноименной ногой;

д) бросок через голову.

11. Передвижение назад, центр тяжести на сзади стоящей ноге:

а) бросок через бедро;

б) зацеп снаружи разноименной ногой - правильное решение;

в) бросок через голову;

г) передняя подножка;

д) подхват изнутри.

12. Передвижение в сторону, ноги скрещиваются:

а) зацеп изнутри одноименной ногой;

б) бросок через голову;

в) боковой переворот;

г) передний переворот;

д) боковая подсечка - правильное решение.

13. Передвижение в сторону длинным шагом:

а) бросок через спину;

б) боковой переворот;

в) подхват изнутри;

г) подсечка изнутри - правильное решение;

д) зацеп снаружи одноименной ногой.